Plan d’action

Détails et explications

En route vers mon épreuve finale !!!

BILAN DE SANTÉ ACTUEL

1er objectif:

une CARDIORESPIRATOIRE

2ème objectif:

L'ALIMENTATION ou HABITUDES DE VIE NÉGATIVE

1er objectif: maintenir ou améliorer ma capacité cardio respiratoire

3 principes de base à respecter:

1- fréquence d'entrainement: **3 X semaine**

2- durée: **minimum de 20 minutes**

3- intensité cible en fréquence cardiaque: doit être entre 70% et 90% de la fréquence cardiaque maximale

Pour trouver la fréquence cardiaque maximale: **220 – ÂGE**

La fréquence cardiaque cible pour 20 ans se situe donc entre **140-180** batt/min

(entre 23 et 30 batt/10 sec.)

2ème objectif: UNE MEILLEURE ALIMENTATION

3 principes à respecter pour ton alimentation

1- quantité: la proportion qu'occupent dans l'assiette les groupes d'aliment qui respecte le nouveau guide (ex: ¼, ½, …)

- Voir le guide en annexe

2- qualité:

- Diminuer les glucides raffinés (pain blanc,, bonbons, soda, confitures …)
- Diminuer les gras ''trans'' (produits industriels à base d'huile hydrogénée, comme le shortening, les gâteaux préparés, les poudings préparés pour les collations, les viennoiseries et pâtes feuilletées, les aliments frits ou panés, les produits laitiers, etc.)
- Diminuer le sodium (sel) (chips, bretzels,…)

3- fréquence: **5** petits repas complets par jour

L’objectif alimentaire

- Si vous choisissez d’agir sur le paramètre de **Fréquence**:

- Fixer votre **objectif** de la façon suivante: Je vais passer de ‘’tel nombre ‘’ de repas à ‘’tel nombre ‘’ de repas. Ajoutez une petite quantité de repas à votre habitude actuelle (1repas ou 2 collations)
- Fixer votre **moyen** de la façon suivante: Je vais ajouter au calendrier de ce travail les plages précises pour chaque repas visé en me basant sur mon emploi du temps. Ajoutez une note à votre calendrier de la page 2 aux moments choisis.
- Fixer votre **aide-mémoire** de la façon suivante: je vais afficher mon calendrier à ‘’tel endroit visible’’ chez moi pour penser de préparer mon repas additionnel la veille ou le matin.
- Fixer votre **Motivateur** de la façon suivante: je vais utiliser « telle » image et la mettre à « tel » endroit pour me rappeler les bienfaits de mon objectif (ex: la photo d’une personne modèle sur ma porte de chambre).

L’objectif alimentaire (suite)

- Si vous choisissez d’agir sur le paramètre de **Quantité**:

  - Fixer votre **objectif** de la façon suivante: Je vais ajouter ‘’tel nombre de portions’’ de ‘’tel groupe d’aliment (voir diapo sur le portions en annexe pour choisir)’’ à mon alimentation quotidienne.
  - Fixer votre **moyen** de la façon suivante: Je vais acheter ‘’tel nombre d’aliment (ex pour fruits: 5 oranges)’’ lors de mon épicerie que je fais à ‘’tel moment’’ pour ensuite en apporter une ‘’ telle portion’’ (ex: une orange) par jour dans mon sac à dos et la manger à tel moment.
  - Fixer votre **aide-mémoire** de la façon suivante: je vais mettre mes aliments sains à la vue (ex: sur ma table de cuisine) pour me rappeler mon objectif.
  - Fixer votre **Motivateur** de la façon suivante: je vais utiliser « telle » image et la mettre à « tel » endroit pour me rappeler les bienfaits de mon objectif (ex: la photo d’une personne modèle sur ma porte de chambre).

L’objectif alimentaire (suite)

- Si vous choisissez d’agir sur le paramètre de **Qualité**:

  - Fixer votre **objectif** de la façon suivante: Je vais retirer ‘’tel nombre‘’ de ‘’tel aliment nuisible (ex: barres de chocolat)’’ par semaine.
  - Fixer votre **moyen** de la façon suivante: je vais acheter les ingrédients nécessaires pour cuisiner ‘’tel nombre d’un tel aliment santé (ex: 12 muffins santé) au marché samedi midi prochain. Je vais les cuisiner à ‘’tel moment’’ (ex: dimanche 14h). Je vais consommer mon aliment santé à « tel moment » correspondant au moment ou je mange habituellement mon aliment nuisible.
  - Choisissez une recette santé

  Ma suggestion ☺ : https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/conseils-alimentation-saine/planification-repas-cuisine-choix-sante/recettes/muffins-energisants.html

  - Fixer votre **aide-mémoire** de la façon suivante: je vais mettre mes aliments sains à la vue (ex: sur l’étage supérieur de mon frigo) pour penser l’apporter au moment choisi.
  - Fixer votre **Motivateur** de la façon suivante: je vais utiliser « telle » image et la mettre à « tel » endroit pour me rappeler les bienfaits de mon objectif (ex: la photo d’une personne modèle sur ma porte de chambre).

3ème objectif : HABITUDE DE VIE nuisible

- Consommation d’alcool
- Tabagisme
- Drogues et médicaments
- Boissons énergisantes
- Consommation de café
- Média sociaux
- Jeux vidéo
- Télévision
- Sommeil (recommandations en annexe)

L’objectif pour l’habitude de vie nuisible

(Utiliser les informations suivantes pour y répondre)

- Pour la consommation d’alcool, de tabac, de drogues et médicaments, de café et de boissons énergisantes:
  - Fixer votre **objectif** de la façon suivante: Je vais retirer ‘’tel nombre’’ de ‘’tel élément’’ pour atteindre ‘’telle quantité cible’’ par semaine ou par jour selon le cas.
  - Fixer votre **moyen** de la façon suivante:
    - Pour l’alcool: Lors de mon épicerie que je fais à ‘’tel moment’’, je vais acheter ‘’tel nombre’’ de bières sans alcool pour remplacer ‘’telle quantité’’ que je bois habituellement à ‘’tel moment’’.
    - Pour le tabac, drogues et médicaments: Je vais demander de l’aide à ‘’tel moment’’ de ‘’telle façon’’ (ex: en prenant rendez-vous pour consulter une infirmière, un médecin, ou en achetant ‘’tel livre’’ sur le sujet). Ma suggestion de livre pour le tabac:
      - https://www.kobo.com/ca/fr/ebook/la-methode-simple-pour-en-finir-avec-la-cigarette?utm_campaign=shopping_feed_ca_fr&utm_source=google&utm_medium=cpc&gclid=EAIaIQobChMIxJrowtqh5wIVgpOzCh2FWgx9EAYYASABEgJyCPD_BwE
    - Pour le café et la boisson énergisante: Lors de mon épicerie que je fais à ‘’tel moment’’, je vais acheter ‘’tellle quantité d’aliment santé’’ (ex: jus de fruits)’’ pour remplacer ‘’telle quantité’’ que je bois habituellement à ‘’tel moment’’.
    - Pour votre temps à l’écran: Je vais utiliser une alarme à ‘’telle moment’’ et qui sonnera après ‘’telle durée’’ afin de m’avertir de cesser de regarder mon écran pour faire ‘’telle activité’’ (ex: lire un livre). Je vais INSCRIRE LES HEURES DE CONSOMMATION PERMISES SUR MON CALENDRIER.
  - Fixer votre **aide-mémoire** de la façon suivante: je vais exposer ‘’tel objet visible’’ (ex: mon calendrier ou un post-it) à ‘’tel endroit’’(ex: sur mon frigo) pour penser remplir mon objectif.
  - Fixer votre **Motivateur** de la façon suivante: je vais utiliser « telle » image et l’exposer à « tel » endroit pour me rappeler les bienfaits de mon objectif (ex: la photo d’une personne modèle sur ma porte de chambre).

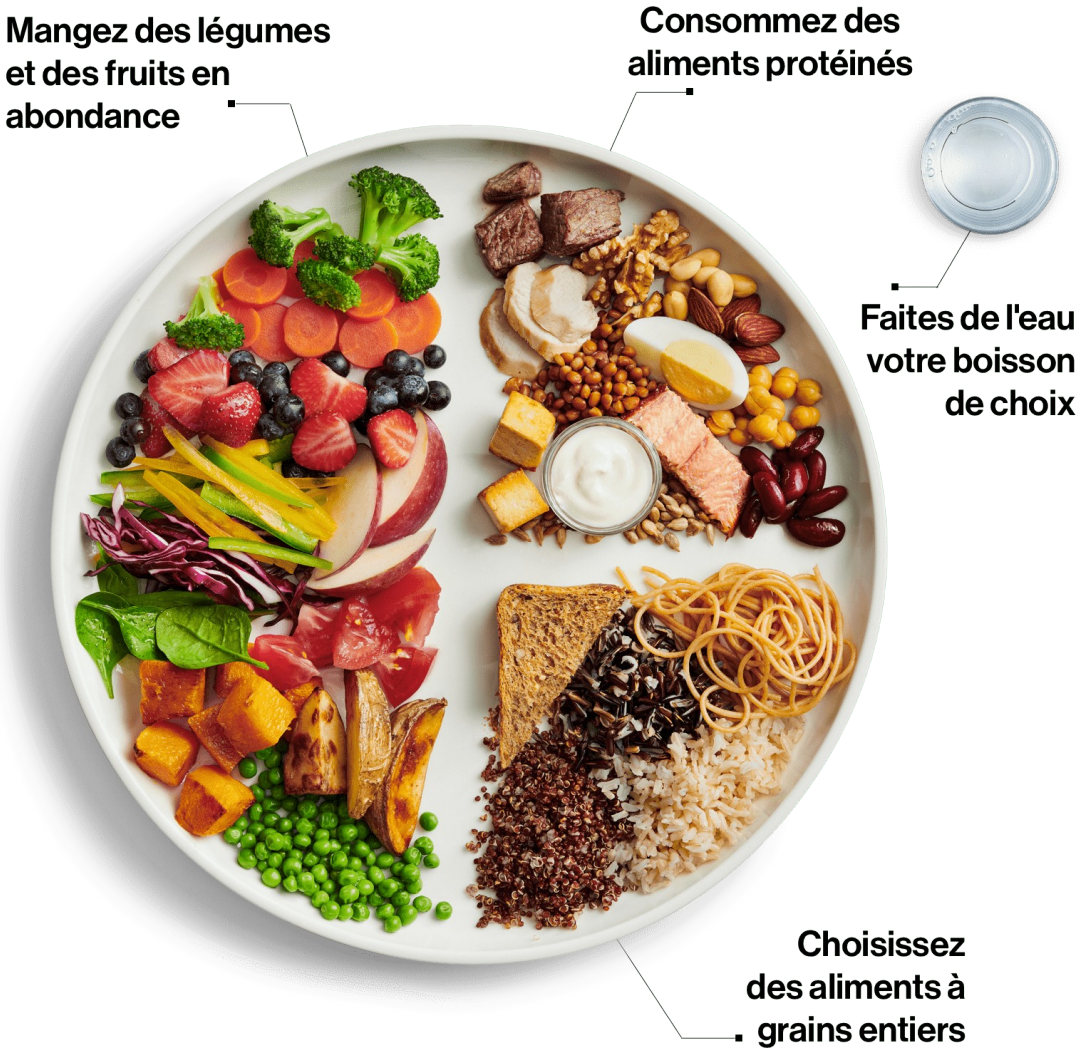
l'habitude de vie nuisible (suite)

- Pour le sommeil:
  - Fixer votre **objectif** de la façon suivante: Je vais dormir ''tel nombre d'heure'' par nuit ou pour ''telle'' nuit précise.
  - Fixer votre **Moyen** de la façon suivante:
    - Je vais utiliser ''telle'' routine de détente favorisant le sommeil. Précisez aussi **une durée** et un **moment précis** pour effectuer votre routine (à telle heure)).

    La routine peut contenir par exemple, l'utilisation d'un bain ou douche (pas trop chaud), d'une boisson chaude, d'une période d'écoute de musique douce, d'exercice de respirations, d'étirements, de massage, etc. Vous pouvez aussi prévoir un souper léger qui se termine au moins une heure avant votre coucher.
    - Préciser votre heure de couché selon votre heure de réveil afin d'atteindre votre durée cible. Inscrivez vos heures de couché et de réveil sur un calendrier.
  - Fixer votre **aide-mémoire** de la façon suivante: je vais mettre une note à la vue à ''tel endroit'' pour me rappeler mon objectif.
  - Fixer votre **motivateur** de la façon suivante: je vais mettre à la vue l'image me rappelant les bienfaits de mon objectif ou la photo d'une personne modèle.

ANNEXE

Guide alimentaire canadien


Mangez des légumes et des fruits en abondance
Consommez des aliments protéinés
Faites de l'eau votre boisson de choix
Choisissez des aliments à grains entiers

Nouveau guide : https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/

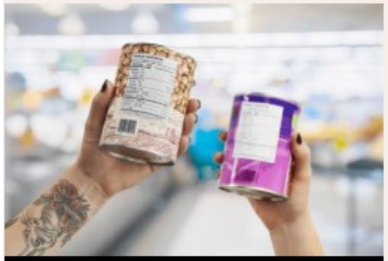
Conseils additionnels

Prenez conscience de vos habitudes alimentaires

Cuisinez plus souvent

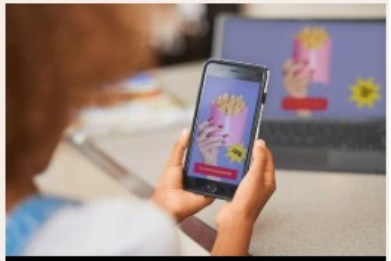
Savourez vos aliments

Prenez vos repas en bonne compagnie



Utilisez les étiquettes des aliments

Limitez la consommation d'aliments élevés en sodium, en sucres ou en gras saturés



Restez vigilant face au marketing alimentaire

Recommandations Sommeil

Voici les durées de sommeil recommandées pour chaque groupe d'âge:

- Nouveaux-nés (0-3 mois): entre 14-17 heures par jour
- Enfant de 4-11 mois : entre 12-15 heures Enfants 1-2 ans : entre 11-14 heures
- Enfants 3-5 ans : 10-13 heures
- Enfants 6-13 ans : 9-11 heures
- Adolescents 14-17 ans: 8-10 heures
- Jeunes adultes 18-25 ans: 7-9 heures
- Adultes 26-64 ans: 7-9 heures Adultes
- 65 ans et plus : 7-8 heures

Conseils additionnels

- **Faire des phrases complètes svp**
- **Distinction entre Objectif et Moyens**.
  - **Objectif**=ce que tu vises comme résultat (de façon quantifié).
  - **Moyens** = actions précises prévues que tu fais toi-même (pas fait par maman ou papa)

Bonne chance !!